



Bergsteigen will gelernt sein und das braucht seine Zeit!

Wie beim Schifahren beginnt man auch beim Bergsteigen im flachen Gelände. Auf Wanderwegen werden die ersten Schritte gemacht.

Wanderweg: leicht, breit, im Talbereich und anschließendem Wald

Für: Einsteiger und Spaziergeher

Voraussetzung: Sportschuhe und der Witterung entsprechende Kleidung

Erst wenn hier die nötige Kondition vorhanden ist geht man einen Schritt weiter und beginnt rote Bergwege zu begehen. Man sollte sich bewusst sein, dass sich Kondition und Trittsicherheit, Schwindelfreiheit nicht von heute auf morgen aufbaut, sondern mit viel Üben auf verschiedenen Bergwegen erarbeitet wird.

Mittelschwieriger Bergweg: oft schmal, steil, stellenweise ausgesetzt, kurze versicherte Gehpassagen oder kurze Abschnitte mit Gebrauch der Hände zur Unterstützung des Gleichgewichts

Für: trittsichere, geübte Bergwanderer

Voraussetzung: gute körperliche Verfassung, Bergerfahrung und Bergausrüstung



Auch der nächste Schritt, die Begehung eines schwarzen Bergweges will gelernt sein und das braucht Zeit. Auch hier gilt, regelmäßiges Üben macht den Meister.

Schwieriger Bergweg: großteils schmal, steil, sehr ausgesetzt, längere versicherte Abschnitte oder Kletterpassagen.

Für: schwindelfreie, trittsichere und alpin erfahrene Bergsteiger

Voraussetzung: sehr gute körperliche Verfassung, Bergerfahrung und Bergausrüstung, mitunter alpine Sicherungsmittel, gute Wetterverhältnisse



Dieses Gelände ist nicht für jedermann!

Alpine Route: Trittspuren im freien, nicht markierten und ungesicherten Gelände oder auf Gletschern

Für: schwindelfreie, trittsichere, hochalpin erfahrene Bergsteiger

Voraussetzung: ausgezeichnete, körperliche Verfassung, umfassende Bergerfahrung, alpine Kletterausrüstung, Sicherungs- und Orientierungsmittel, gute Wetterverhältnisse

Geben Sie sich Ihre Zeit und kommen Sie gesund wieder nach Hause.